



VitaMill®

-20  
menoventi

**Migliora  
la tua  
alimentazione  
senza  
rinunciare  
al piacere  
di pane, pasta  
pizza e dolci**



## Da comfort food a safe comfort food.

L'alimentazione moderna è ricca di cibi acidificanti e ad alto tenore glicemico che concorrono al lento peggioramento della salute delle persone. **Le diete classiche tendono ad eliminare i cosiddetti comfort food**, prevalentemente prodotti a base di carboidrati, in quanto acidificanti. Il risultato è che le persone seguono la dieta solo per qualche settimana, poi la abbandonano e per questioni di gusto, appetito e stress cronico, tornano ai comfort food.

**La scienza nutrizionistica moderna, invece che eliminare in modo indiscriminato pane, pasta e derivati, consiglia di controllare alcuni parametri fondamentali dei cibi come il Carico Glicemico e il PRAL.**

Tutti i cibi a PRAL positivo ed ad alto Carico Glicemico infatti apportano grandi quantità di zuccheri. Le farine integrali hanno carico glicemico inferiore ma comunque PRAL positivo. In natura **solo frutta, verdura e altri pochi alimenti sono a PRAL negativo**, e funzionano quasi come un antidoto all'acidosi.

Inserire nella propria alimentazione dei safe comfort food, cioè prodotti salutistici a base di carboidrati, con **un basso Carico glicemico e un PRAL molto negativo permette di tamponare tutti quegli stati di acidosi che portano alla comparsa di disturbi di vario genere.**

# Che cos'è il Carico Glicemico?

Il Carico Glicemico indica la proprietà di un cibo di **aumentare il tasso glicemico del sangue**.

L'abbassamento del tenore di Carico Glicemico della dieta si associa a: riduzione del colesterolo totale, miglioramento del metabolismo di carboidrati, lipidi ed amminoacidi, miglioramento della funzione renale, miglioramento attività di fermentazione al livello del colon, prevenzione diabete mellito tipo 2, prevenzione obesità, prevenzione patologie cardiovascolari, prevenzione di varie patologie degenerative (cancro al seno, endometrio e tiroide), prevenzione sindrome metabolica.

**Un Carico Glicemico alto determina un rapido innalzamento della glicemia**, seguito però da un altrettanto rapido abbassamento che favorisce l'insorgere della fame.

**I cibi a basso Carico Glicemico** invece, grazie all'aumento dei tempi di digestione, riducono l'appetenza e **permettono un migliorato controllo dell'ingestione di cibo**.



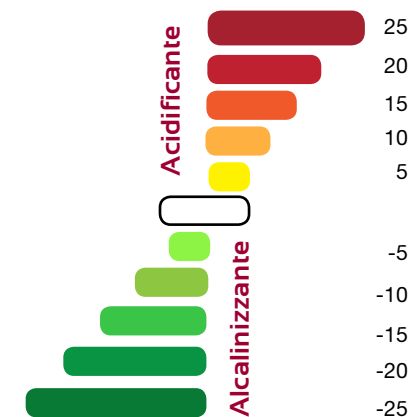
# Che cos'è il PRAL?

Il PRAL (Carico Acido Renale Potenziale) è un **metodo utilizzato per calcolare quanto è acidificante e alcalinizzante un alimento** in base a contenuto in: Proteine, Fosforo, Potassio, Magnesio e Calcio.

Alimenti con PRAL superiore a zero (positivo) indicano un pasto che tende ad accrescere le scorie acide nell'organismo.

**Alimenti con Pral negativo indicano un pasto ricco di riserve alcaline** in grado anche di neutralizzare eventuali scorie acide già presenti nell'organismo.

Sempre più studi infatti correlano un'alimentazione a PRAL acido all'insorgenza di: osteoporosi, calcoli renali, perdita di massa magra e muscolatura, aumento pressione sistolica e diastolica e aumento del colesterolo.



**Un preparato  
con farina  
integrale  
ricco di fibre  
e minerali.**

Inserire nella propria alimentazione dei cibi (e non dei farmaci), a PRAL negativo, con un basso Carico Glicemico, ricchi di minerali e fibre, facilmente digeribili, che non gonfiano lo stomaco e che aiutano a regolare l'attività intestinale, può portare al **miglioramento dell'impatto della dieta sulla propria salute.**

Vitamill -20 menoventi è una **preparato salustico** che permette la preparazione di prodotti da forno con caratteristiche ottimali sia dal punto di vista del benessere che del gusto.

I prodotti a base di Vitamill -20 menoventi sono facilmente digeribili, non gonfiano lo stomaco, aiutano a migliorare la regolarità intestinale e a combattere la stipsi.

**Molti problemi  
di salute sono  
direttamente  
correlati a  
problematiche  
nutrizionali.  
Per risolverli serve  
modificare il proprio  
stile di vita.  
E l'alimentazione.**



## Preparato per pane integrale, pizza, pasta e dolci.

- > Con farina integrale
- > Con sali minerali
- > Ricca di fibre
- > Ricca di magnesio
- > A PRAL negativo
- > A basso carico glicemico

Le caratteristiche nutrizionali uniche del preparato VitaMill -20 menoventi lo rendono l'alternativa ideale per chi non vuole rinunciare al piacere di un buon pane a tavola.

VitaMill -20 menoventi aiuta a tamponare lo stato di acidosi perché ha un potere alcalinizzante "come la frutta e la verdura".

Buono come frutta e verdura



Disponibile in sacchetti da 1 kg (in scatole da 10) e in sacchi da 25kg



| TIPOLOGIA PANE             | PRAL*      | CARICO GLICEMICO |
|----------------------------|------------|------------------|
| Pane bianco di frumento    | 4          | 25               |
| Pane integrale di frumento | 1,8        | 9                |
| Pane integrale di segale   | 4,1        | 5                |
| Pane di kamut              | 8,8        | 15               |
| Pane di farro              | 8,8        | 13               |
| <b>Pane VitaMill -20</b>   | <b>-20</b> | <b>4</b>         |

\* Valori massimi ottenuti i in vivo in base alla risposta metabolica del soggetto. Fonte: [www.portaledinu.it](http://www.portaledinu.it)

### COSA VUOL DIRE -20?

-20 è il valore massimo del PRAL (Carico Acido Renale Potenziale) del preparato VitaMill. Cibi con PRAL positivo sono acidificanti, cibi con PRAL negativo sono alcalinizzanti, cioè contribuiscono a tamponare quegli stati di acidosi che portano alla comparsa di disturbi di varia natura. Si tratta di un valore massimo ottenuto in vivo, legato alla risposta metabolica del soggetto analizzato.

## Preparato per pizza integrale

Finalmente una pizza che non gonfia la pancia!



Sempre più persone, in special modo donne e sportivi, scelgono di non mangiare più la pizza perché fanno fatica a digerirla. Con il preparato VitaMill -20 menoventi per pizza potrai preparare una pizza buona, digeribile e che non gonfia! Il preparato per Pizza rispetto a quello per pane, pizza, dolci e pasta ha una maggiore estensibilità ed è quindi ideale per la pizza tonda sottile.

Disponibile in pacchi da 5kg.

## Biscotti integrali

Senza zucchero



Disponibile in sacchetti da 200g in scatole da 12 confezioni

I biscotti integrali VitaMill -20, ad elevata digeribilità sono ricchi di fibre e di magnesio, utile per migliorare la regolarità intestinale. Il loro gusto unico e la loro speciale fragranza, li rendono il modo ideale per iniziare bene la giornata con una buona colazione.

- > Ricchi di Fibre e di Magnesio
- > Senza conservanti
- > Senza coloranti aggiunti
- > Con fruttosio, senza zucchero



## Spaghetti alla chitarra, Spaghettoni e Tagliatelle integrali all'uovo

Con uova sguosciate al momento

Spaghetti alla chitarra, spaghettoni (bigoli) e tagliatelle prodotte con preparato VitaMill -20 e con uova fresche rotte e sguosciate al momento.

- > Lavorazione manuale
- > Con uova fresche sguosciate al momento
- > Ricchi di Fibre e di Magnesio

La sfoglia, soffice e porosa, assorbe ottimamente i sughi e i condimenti. Una scatola contiene 12 confezioni da 250g. Le confezioni possono essere miste (4 di spaghetti alla chitarra, 4 di spaghettoni/bigoli e 4 di tagliatelle) oppure di un'unica referenza.



## Fusilli, Penne e Rigatoni integrali

Lavorazione artigianale



Grazie all'utilizzo del preparato VitaMill -20 ed una lavorazione del tutto manuale, questi fusilli, penne e rigatoni si caratterizzano per un ottimo gusto ed assorbimento dei condimenti.

- > Lavorazione manuale
- > Ricchi di Fibre e di Magnesio

Una scatola contiene 12 confezioni da 250g. Le confezioni possono essere miste (4 di fusilli, 4 di penne e 4 di rigatoni) oppure di un'unica referenza.

# Schiacciatine integrali

In pratiche monoporzioni

- > **Lievitate naturalmente**
- > **Cotte al forno**
- > **Ricche di fibre e di magnesio**

Le schiacciatine integrali VitaMill -20 menoventi, lievitate naturalmente, senza l'utilizzo di lieviti chimici, sono cotte al forno e confezionate in pratiche monoporzioni. Prepare con ingredienti selezionati, sono la soluzione ideale per il tuo snack in ogni momento della giornata.

Provale anche a colazione spalmate con la marmellata!

La presenza del Preparato VitaMill -20 menoventi ricco di minerali e di fibre, le rende fragranti e particolarmente gustose.

Disponibili in scatole da 16 confezioni da 150 g. contenenti 4 porzioni da 37,5 g.



# Grissini integrali

Senza sale aggiunto

Gustosi e croccanti, i grissini integrali VitaMill -20 ad elevata digeribilità, sono un pratico snack per spezzare la giornata o un modo sfizioso per accompagnare tutti i tuoi pasti.

- > **Ricchi di Fibre e di Magnesio**
- > **Senza sale aggiunto**
- > **Con olio extravergine d'oliva**



Disponibile in sacchetti da 200 g e scatole da 15 confezioni



## Prova il nostro servizio gratuito "il nutrizionista risponde"

Sei interessato a conoscere i segreti del preparato VitaMill -20? Chiama il nostro nutrizionista al **numero verde gratuito 800617477** tutti i giovedì dalle 16 alle 17. Oppure prenota le tue domande chiamando dal lunedì al venerdì dalle 14.30 alle 18.00.



# VitaMill®

[www.vitamill.it](http://www.vitamill.it)

Numero Verde  
**800-998997**